

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA

Putri Fazillah¹, Teuku Fadhli², Muqarramah Fitri³

Universitas Jabal Ghafur Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Email : fazillahputri9@gmail.com, teukufadhli@unigha.ac.id, muqarramahfitri46@yahoo.com

Article History:

Received: February 12, 2022

Revised: February 15, 2022

Accepted: April 15, 2022

Published: April 30, 2022

Keywords:

Group Counseling
Services_Self Management
Techniques_Online Game
Addiction.

*Correspondence Address:

fazillahputri9@gmail.com,
teukufadhli@unigha.ac.id,
muqarramahfitri46@yahoo.com

Abstract: *This study aims to determine whether the implementation of group counseling with self-management techniques is effective in reducing online game addiction of SMAN 1 Sakti students. The method used in this study is a quasi-experimental design with The Nonequivalent Control Group 3Design. The population in this study were 42 students. The sample was taken by purposive sampling technique with a sample of students of class XI IPA1 and XI IPA2. Data was collected by means of a questionnaire or questionnaire. The data was processed using SPSS version 20 for windows. The results showed that there was effectiveness in implementing group counseling with self-management techniques to reduce online game addiction in class XI Mipa 1 and XI Mipa 2 SMA Negeri 1 Sakti. This is evident from the posttest with the self-management technique $t_{count} > t_{table}$, then $-13.53 > 2.01$, this minus sign means the direction is getting smaller or the area of H_0 acceptance is on the left. Self-management techniques that are able to reduce (reduce) online game addiction in students. Then H_a is accepted and H_0 is rejected. The independent sample-t test showed that there was a difference between the experimental and control classes. This difference can be in the form of the effectiveness of self-management counseling techniques in reducing online game addiction in students at SMA Negeri 1 Sakti.*

Pendahuluan

Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Seperti yang disebutkan Young (2009) yang menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, Salah satunya adalah Computer game Addiction (berlebihan dalam bermain game). Dari sini terlihat bahwa game online merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari dan bahkan bisa

mengakibatkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.

Sebuah studi menunjukkan bahwa kecanduan game online lebih sering terjadi pada remaja (Brand,dkk,2017). Kecanduan yang berlebihan dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa, Dimana siswa dituntut untuk belajar dan mengikuti tata tertib disekolah justru siswa memanfaatkan jaringan internet untuk bermain game online pada saat jam pelajaran berlangsung. Kecanduan tersebut dapat memunculkan sifat malas belajar pada diri siswa yang

mana hal tersebut dapat berimbas terhadap prestasi belajar yang didapat oleh siswa disekolah. Keberhasilan belajar siswa dapat dilihat dari prestasi belajarnya, Keunggulan prestasi belajar selalu menjadi penilaian utama masyarakat terhadap suatu sekolah atau lembaga pendidikan.

Sekolah merupakan lembaga yang tidak lepas dari adanya peranan guru bimbingan dan konseling yang merupakan salah satu komponen dari pendidikan, karena peran guru bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk membantu para siswa dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapi. Bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku (Prayitno, dkk., 2003).

Setelah melakukan wawancara awal pada tanggal 16 Oktober 2021 dengan RA sebagai salah seorang guru BK SMAN 1 Sakti, konseling kelompok yang dilakukan guru BK untuk mengurangi kecanduan game online sudah sesuai dengan struktural/ tahap yang selama ini digunakan dalam konseling kelompok. Namun, cenderung masih menggunakan teknik diskusi biasa pada umumnya tanpa menggunakan strategi/teknik. Oleh karena itu, peneliti berinisiatif untuk menggunakan salah satu teknik dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa, yaitu menggunakan teknik self management.

Self management adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri (Komalasari, 2011). Self management meliputi pemantauan diri (Self-monitoring), reinforcement yang positif (Self-reward), kontrak atau perjanjian

dengan diri sendiri (Self-contracting), dan penguasaan terhadap rangsangan (Stimulus control) (Gunarsa,1996:225-226).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Triantoro (2013) menyatakan “konseling kelompok behavioral dengan teknik self management dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan facebook pada siswa kelas VIII-C SMP Negeri 2 Nganjuk”. Selanjutnya penelitian serupa telah dilakukan oleh Putra dan Syahrman (2020) dengan hasil “Adanya penurunan kecanduaan bermain game online setelah dilakukan layanan konseling kelompok, Sehingga ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa”. Selanjutnya penelitian ini juga dilakukan oleh Reza dan Mulawarman (2021) dengan hasil : “Konseling kelompok online pendekatan behavior teknik self managemet terbukti efektif untuk mengurangi kecenderungan kecanduan game online pada siswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian kuasi eksperimen yaitu eksperimen semu atau eksperimen yang tidak sebenarnya. Desain Penelitian ini menggunakan The Non-Equivalent Control Group Design, yaitu terdapat 2 kelas dimana satu kelas diberikan treatment (perlakuan) dan satu kelas lagi dijadikan kelas pembanding atau kontrol.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Sakti yang berlokasi di Jl. Beureunuen-Tangse KM. 5,5 Kota Bakti Kec. Sakti Kab. Pidie Provinsi Aceh, Proses penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 20 Desember s/d 31 Desember 2021. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen (eksperimen semu). Tujuan dari pendekatan ini yaitu untuk mengetahui hasil dari analisis yang disajikan dalam bentuk angka-angka yang kemudian dijelaskan dan diinterpretasikan

dalam suatu uraian (Misbahuddin dan Hasan, 2013: 33).

Data penelitian dikumpulkan melalui penyebaran instrumen penelitian kepada peserta didik, wawancara dan dokumentasi dengan tujuan untuk mengetahui adanya perilaku yang menunjukkan peserta didik kecanduan game online. Setelah melakukan pengumpulan data melalui angket penelitian, diperoleh data dari responden mengetahui perilaku kecanduan game online.

Subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X MIPA 1 dan kelas XI MIPA 2 tahun pelajaran 2021/2022 dengan jumlah 10 peserta didik dengan rincian kelas kontrol 5 orang peserta didik dan eksperimen 5 orang peserta didik. Pemilihan kelas ini sebagai sampel dalam penelitian dilakukan berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan instrumen penelitian. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2015: 102). Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah kuesioner/angket, wawancara dan dokumentasi. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini untuk melihat efektivitas teknik yang digunakan adalah uji independent sample t, uji paired sample t dan oneway anova. Analisis data menggunakan SPSS dengan sebaran angket yang telah divalidasi pakar dan angket telah valid dan reliabel menggunakan SPSS Versi 20.0 for windows.

Hasil dan Pembahasan

Analisis data menggunakan uji hipotesis. Uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji independent sample t test, uji paired sample t dan uji oneway anova.

Uji Independent sample T

Uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji independent sample t test.

Berikut Hasil pengujian hipotesis Pretest kecanduan game online pada Tabel 1.

Kelas	Rerata Postest Kecanduan Game Online	Normalitas*	Homogenitas**	Uji-t***		Sig. 2- tailed****	Kesimpulan
				t _{hitung}	t _{tabel}		
Kontr	15,63	0,384	0,356	-13,536	2,1 4	0,00	Terdapat perbedaan
Eksp	8,51	0,574					

Tabel.1 Sumber: SMA Negeri 1 Sakti (Data hasil penelitian diolah)

Keterangan:

*) : *Normalitas Test*, $L_{hitung} < L_{tabel}$ (data normal)

***) : *Homogen Test*, $L_{hitung} < L_{tabel}$ (data homogen)

****) : *t test*, $t_{hitung} > t_{tabel}$ (terdapat perbedaan signifikan)

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data kecanduan game online peserta didik kelompok kontrol dan eksperimen adalah 0,617 dan 0,124. Uji homogenitas peserta didik kelompok kontrol dan eksperimen adalah 0,420. Nilai yang diperoleh dari kedua uji pada masing-masing kelas adalah sig. > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Setelah dilakukan uji normalitas dan homogenitas, langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah uji beda (uji-t). Hasil uji beda kecanduan game online sebelum diberikan perlakuan (pretest) sesuai dengan tabel 4.6 yaitu sebesar 0,513, berdasarkan syarat penerimaan hipotesis yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka $0,513 > 2,14$ (2,14 adalah degree of freedom (df) atau derajat kebebasan (dk) yaitu 14) , nilai signifikansi 0,616 lebih besar dari $\alpha = 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa antara kelas eksperimen dan kontrol tidak terdapat perbedaan. Maka H_a ditolak dan H_0 diterima. Tidak terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan eksperimen sebelum diberikan perlakuan di SMA Negeri 1 Sakti.

Berikut hasil pengujian hipotesis Posttest kecanduan game online pada tabel.2

Kelas	Rerata Postest Kecanduan Game Online	Normalitas*	Homogenitas**	Uji-t***		Sig. 2- tailed****	Kesimpulan
				t _{hitung}	t _{tabel}		
Kontr	15,63	0,384	0,356	-13,536	2,1 4	0,00	Terdapat perbedaan
Eksp	8,51	0,574					

Tabel.2 Sumber: SMA Negeri 1 Sakti (Data hasil penelitian diolah)

Keterangan:

*) : Normalitas Test, Lhitung < Ltabel (data normal)

**): Homogen Test ,Lhitung < Ltabel (data homogen)

***): t test, thitung > ttabel (terdapat perbedaan signifikan)

****): Sig. < 0,05 (terdapat perbedaan signifikan)

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data kecanduan game online peserta didik kelas kontrol dan eksperimen adalah 0,384 dan 0,574. Uji homogenitas peserta didik kelompok kontrol dan eksperimen adalah 0,356. Nilai yang diperoleh dari kedua uji pada masing-masing kelas adalah sig. > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Setelah dilakukan uji normalitas dan homogenitas, langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah uji beda (uji-t).

Hasil uji beda kecanduan game online sesuai dengan tabel 4.7 yaitu sebesar -13,536, berdasarkan syarat penerimaan hipotesis yaitu thitung > ttabel, maka -13,53 > 2,01, tanda minus ini berarti arahnya yang semakin kecil atau daerah penerimaan H0 di arah kiri. Hal ini berkaitan dengan teknik self management yang mampu mereduksi (mengurangi) kecanduan game online pada peserta didik. Maka Ha diterima dan H0 ditolak. Maka, hal ini menunjukkan bahwa antara kelas eksperimen dan kontrol terdapat perbedaan. Perbedaan tersebut dapat berupa efektivitas teknik konseling self management dalam mengurangi kecanduan game online pada peserta didik di SMA Negeri 1 Sakti.

Uji Paired Sample T

Uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji paired sample t test. Berikut Hasil Output uji paired sample-t test pada tabel 3.

		Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest Kontrol - Posttest Kontrol	,24625	,38430	,13587	-,07503	,56753	1,812	7	,113
Pair 2	Pretest Eksperimen - Posttest Eksperimen	7,67625	1,38222	,48869	6,52068	8,83182	15,708	7	,000

Berdasarkan tabel 3 output uji paired sample-t test dapat di ambil dasar kesimpulan sebagai berikut.

Pengambilan keputusan berdasarkan uji paired sample t test tabel 4.8 diketahui nilai Sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen sebesar 0,000 < 0,05 maka kita dapat simpulkan bahwa terdapat perbedaan nyata antara rerata indikator kecanduan game online pada pretes dan posttest kelompok eksperimen.

Pengambilan keputusan berdasarkan posttest uji paired sample t test pada kelompok kontrol diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,113 > 0,05 maka kita dapat simpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang nyata antara rerata indikator kecanduan game online pada pretes dan posttest kelompok kontrol.

Kesimpulan dari kedua data paired di atas yaitu kedua kelompok terdapat perbedaan yang signifikansi. Perolehan signifikansi kelas eksperimen menunjukkan perbedaan nyata setelah penerapan teknik self management terhadap kecanduan game online. Sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan yang nyata dengan konseling kelompok tanpa teknik self manajemen. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik self management efektif dalam mereduksi kecanduan gamne online pada peserta didik di SMA Negeri 1 Sakti.

Uji One Way Anova

Uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji One way anova. Berikut Hasil Output SPSS uji One way anova pada tabel 4.

ANOVA

Kecanduan Game Online

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	328,566	3	109,522	85,475	,000
Within Groups	35,8778	28	1,2813		
Total	364,443	31			

Dari tabel 4.9 dapat disimpulkan bahwa nilai Sig. 0,00 < dari 0,05 maka terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan eksperimen pada pretes dan posttes secara signifikan. Berikut hasil SPSS Output Uji Tukey pada tabel 5

Kecanduan Game Online

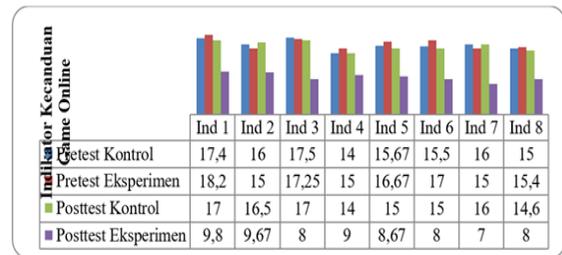
Tukey HSD

Kelompok	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
PostEks	8	8,5175	
PostKont	8		15,6375
PreKont	8		15,8838
PreEks	8		16,1900
Sig.		1,000	,764

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.
a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 8,000.

Berdasarkan analisis output SPSS uji Tukey didapatkan pada subset 1 hanya terdapat data pretes eksperimen, sedangkan subset 2 terdapat tiga data yaitu data pretes eksperimen, pretes kontrol dan posttes kontrol. Maka secara signifikan data posttest pada subset 1 adalah berbeda. Dapat disimpulkan bahwa data posttest eksperimen adalah berbeda dari 3 data lainnya atau terdapat perbedaan secara signifikan.

Dapat disimpulkan bahwa teknik self management efektif untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik, dilihat dari perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan treatment. Berdasarkan gambar grafik perhitungan hasil pretest dan posttest, maka terlihat perubahan pada masing-masing anggota kelompok. Selain itu terdapat pula penurunan pada tiap indikator. Untuk lebih jelas, penurunan kecanduan game online berdasarkan hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada gambar berikut :



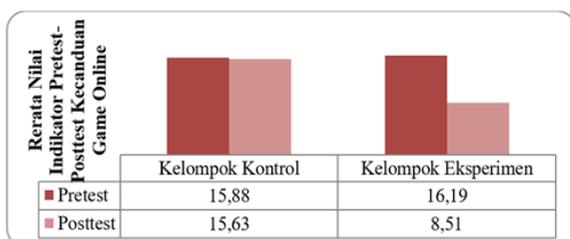
Gambar 1 Perbandingan Indikator Kecanduan Game Online Pada Butir Indikator

Gambar 1 menunjukkan grafik Perbandingan Indikator Kecanduan Game Online Pada Butir Indikator. Terlihat bahwa indikator yang paling rendah terletak pada indikator ke 7 Posttest Eksperimen. Sedangkan grafik pada indikator ke 1 Posttest Eksperimen terlihat paling tinggi. Hal ini disebabkan karena adanya pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kecanduan game online pada peserta didik. Penggunaan layanan konseling kelompok oleh guru Bimbingan dan Konseling bisa dikolaborasikan dengan berbagai teknik yang tujuannya adalah untuk menuntaskan dan membantu siswa mengatasi masalahnya. Salah satu teknik yang digunakan adalah teknik Self Management. Menurut Suhartini (dalam Makhfud, 2011:33) self management adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkahlakunya sendiri.

Sesuai dengan hasil observasi pelaksanaan menunjukkan bahwa pelaksanaannya sudah sesuai dengan rancangan skenario yang disusun sebelumnya oleh peneliti, yang menurut Gantina (2011) self-management biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah yang perlu diperhatikan diantaranya; 1) Tahap monitor diri atau observasi diri, 2) tahap evaluasi, dan ke 3) tahap penguatan adapun langkah-langkah pemberian teknik self-management yang dikembangkan dari pendapat diatas dilaksanakan dalam 6 kali pertemuan

Langkah-langkah dalam teknik self management membantu peserta didik dalam mengurangi kecanduan terhadap game online. Dalam menggunakan strategi manajemen diri untuk mengubah perilaku, peserta didik berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dalam menggunakan strategi manajemen diri, disamping peserta didik dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang juga kemampuan manajemen dirinya. Pengelolaan diri (Self management) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri (Gantina 2011:180).

Hal ini sesuai dengan Ali (2020) yang mengemukakan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan perilaku kecanduan game online antara kelompok yang diberikan teknik self management (kelompok eksperimen) dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan (kelompok kontrol), karena dalam pelaksanaan teknik self-management mampu mengontrol perilaku-perilaku yang selama ini dapat merugikan dirinya sendiri hal ini dapat dilihat pada saat kegiatan berlangsung yang dimana para anggota kelompok dapat mengontrol dirinya untuk tidak bermain game online, hal itu menjadi pengalaman pertama ketika tidak bermain game online selama pelaksanaan teknik self-management berlangsung.



Gambar 2 Grafik Perbandingan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

Gambar 2 menunjukkan rerata indikator kecanduan game online sebelum dan sesudah perlakuan dikelas kontrol dan eksperimen. Terlihat bahwa dikelas eksperimen dengan menggunakan teknik

manajemen diri efektif dalam mereduksi kecanduan game online pada peserta didik.

Hal ini sesuai dengan Nija dan Lianawati (2020) yang menyatakan bahwa hasil skor dengan layanan bimbingan kelompok dengan penerapan teknik self control lebih kecil dari pada skor perlakuan sebelum dilakukan treatment. Artinya adalah terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan teknik self control dalam bimbingan kelompok terhadap kecanduan game online siswa.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas penggunaan bimbingan kelompok menggunakan teknik Self-management untuk mengurangi perilaku kecanduan bermain game online, maka dapat disimpulkan bahwa teknik self management mampu mereduksi kecanduan game online pada peserta didik.

Hasil uji independent sample t test menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $-13,53 > 2,01$, tanda minus ini berarti arahnya yang semakin kecil atau daerah penerimaan H_0 di arah kiri. Hal ini berkaitan dengan teknik self management yang mampu mereduksi (mengurangi) kecanduan game online pada peserta didik. Maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

Pengambilan keputusan berdasarkan uji paired sample t test nilai Sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen sebesar $0,000 < 0,05$ maka kita dapat simpulkan bahwa terdapat perbedaan nyata antara rerata indikator kecanduan game online pada pretes dan posttest kelompok eksperimen.

Perolehan signifikansi kelas eksperimen menunjukkan perbedaan nyata setelah penerapan teknik self management terhadap kecanduan game online. Sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan yang nyata dengan konseling kelompok tanpa teknik self management. Selanjutnya Sig. oneway anova $0,00 < 0,05$ maka terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan

eksperimen pada pretes dan posttes secara signifikan.

Dari ketiga uji hipotesis menunjukkan bahwa antara kelas eksperimen dan kontrol adalah terdapat perbedaan. Perbedaan tersebut dapat berupa efektivitas teknik konseling self management dalam mengurangi kecanduan game online pada peserta didik di SMA Negeri 1 Sakti.

Saran bagi peserta didik, Hendaknya dapat menjaga sopan santun dan etika ketika guru menerangkan pelajaran dikelas. Bagi guru bimbingan dan konseling, Hendaknya terus meningkatkan kinerjanya dalam memberikan penanganan kepada peserta didik yang kecanduan game online dan memberikan reward dan punishment yang sesuai dalam memberikan layanan konseling kelompok agar tercapainya kegiatan belajar mengajar dengan baik yang dapat peserta didik terapkan didalam lingkungan sekolah maupun luar sekolah seperti lingkungan masyarakat. Bagi Sekolah, Hendaknya dapat menambatkan kembali jam pelajaran kepada guru bimbingan dan konseling, agar proses belajar mengajar dan proses konseling lebih optimal. Bagi Peneliti, Hendaknya peneliti lebih meningkatkan teknik dan metode dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok.

Ucapan Terima Kasih

Segala puji bagi Allah SWT. yang telah menganugerahkan kekuatan, semangat dan motivasi dalam menyelesaikan artikel ini. Semua ini terlaksana karena bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis menghanturkan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada kepada lembaga sekolah SMAN 1 Sakti terutama untuk bapak Abdul Aziz ,S.Pd, M.Si selaku Kepala Sekolah, bapak Rizka Aidil, S.Pd dan seluruh guru bimbingan konseling yang telah memberikan kesempatan dalam melakukan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Ali, N. 2020. Pengaruh Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Xi Di Man Pinrang. Makassar: Bimbingan Konseling UNM
- Gunarsa, D. Singgih. 1996. Konseling dan Psikoterapi. Jakarta: BPK Gunung.
- Komalasari Gantina. 2016, Teori dan Teknik Konseling, Jakarta; PT Indeks.
- Komalasari, Gantina. dan Eka Wahyuni. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: Pustaka Belajar.
- Makhfud.(2011). Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Bem IAIN Sunnan Ampel Surabaya. Skripsi, tidak diterbitkan, IAIN Sunnan Ampel Surabaya, Surabaya.
- Misbahuddin dan Iqbal Hasan. 2013. Analisis Data Penelitian dengan Statistik. Edisi Ke-2. Bumi Aksara: Jakarta
- Nia, Y.I dan Lianawati, A. 2020. Bimbingan kelompok teknik self control efektif mengurangi kecanduan game online siswa SMA Sejahtera Surabaya. TERAPUTIK (Jurnal Bimbingan dan Konseling). 4 (2) : 154-160
- Prayitno dan Amti, E. 2004. Layanan bimbingan dan konseling kelompok. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Keguruan.
- Putra, Syahrman. 2020. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas Viii C Smp N 17 Kota Bengkulu. CONCILLA (Jurnal Ilmiah

- Bimbingan dan Konseling). 3 (3) : 262-270.
- Reza, R. M., & Mulawarman, M. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*. 2(1), 22-30.
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Triantoro, B. 2013. Penerapan Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Facebook Pada Siswa Kelas Viii-C Smp Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal BK UNESA*. 4 (1)
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*. 37, 355-372.